

令和6年10月30日
清瀬市立清瀬第七小学校
学校だより 11月号



Nanatsuboshi

巻頭言

体力向上と生涯スポーツ

～運動を好きになるには・・・～

- ・体力向上に向けての取組
- ・運動会を通して育む運動への意欲

校長 吉田 有子

2024. 11

写真：本校 体育的行事委員会のメンバー

体力向上と生涯スポーツ ～運動を好きになるには・・・～

10月17日(木)～19日(土)の清瀬教育の日・学校公開には、たくさんの保護者、地域の皆様においでいただき、ありがとうございました。入学・進級から半年がたち、子供たちの成長を感じていただけたことと思います。

運動会2週間前ということで、練習の様子を見ていただく時間もありました。「表現」はまだまだやっと校庭での練習が始まった時期でしたので、今週末、11月2日(土)の運動会当日には、その間の練習の成果が大いに発揮されることと思います。ご多用とは存じますが、ぜひお誘いあわせの上、おいでいただき、子供たちの練習の成果をご覧ください。

体力向上の取組

今年の体力テストの結果を先日配布しました。今年はWEBで確認していただく形でした。テストの結果だけでなく、お子さんに合った運動の動画やお手本の動画も見られるようになっていきます。3月14日まで配信されていますので、ぜひご家庭でもご活用ください。

体力テストの結果を分析すると、学校全体では、昨年より多くの項目で数値が上がってはいるものの、走力や脚力については、東京都平均、全国平均と比較して、依然低い状況です。また、昨年度と比較して、上体起こしと反復横跳びの数値がやや下がっており、瞬発力と筋力の向上も体育の授業の中で取り組んでいく必要があることがわかります。

体力テストの際には、意識調査も行います。「体育の授業が楽しい」の項目では、肯定率が低学年では90%以上あることに対し、高学年では、85%と下がっていく傾向があります。

運動する機会については「ほぼ毎日」という回答は中学年が最も高く60%ある一方、高学年では40%と下がる傾向がみられます。また、運動の機会に関しては個人差が大きく、「ときたま」「しない」の回答が、高学年では26%、中学年でも20%となっています。体力の向上には、まず「運動することを好きになること」を目指した取り組みが必要だと感じます。

スタンフォード大学で健康心理学を研究するケリー・マクゴニガル教授は、新著『The Joy of Movement』の中で、「体を動かすことと脳との関係と心理に与える変化」について、次の

4つを上げています。

- 1 持続的なエクササイズをすることで、不安が和らぐ
- 2 人と一緒に運動することで、他人との絆を深める
- 3 運動によって「ドーパミン」のレベルが上がり、喜びを感じやすくなる
- 4 神経系に刺激を与え、心身が整い、意欲がわいてくる

運動能力が向上することで自信がつき、自己肯定感を高めることにもつながりますが、一方で、他から促されて仕方なく運動すると運動嫌いが増えてしまうことも事実です。

まずは、「体を動かすと気持ちがいい」という経験を重ねること、自身の体が鍛えられ、動きで自分を表現する楽しさを実感させることが体力向上のための基盤となり、生涯スポーツにもつながるのではないのでしょうか。

昨年12月、スポーツ庁から「子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について」(下のQR参照)が示めされました。学校・家庭・地域における運動機会を確保し、子供の運動習慣の形成や体力向上に向けての取組が示されています。今後、地域協働の視点として、「子供たちの体力向上」についても考えていきたいと思います。

運動会を通して育む運動への意欲

本校では、運動会も通常学級とけやき学級が一緒に競技や演技を行います。徒競走では緊張に負けず、一人一人が自身の力を出し切り、最後まで走り抜けます。表現運動や団体種目では、仲間とともに助け合ったり高め合ったりすることで、人との絆を深めていくことができます。「人と競走しながら自身の全力を出し切る充実感」「勝利に向け、仲間と協力し合う醍醐味」「ふた学年の全員で動きをそろえ、力いっぱい踊る爽快感」を感じることで、運動することの楽しさを実感できる運動会にしたいと思います。

当日は、ぜひ最初から最後まで、熱いご声援をお願いいたします。

そして、帰宅後は結果に関わらず、お子さんの頑張りをほめてあげてください。



スポーツ庁「子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について」QR

4年 認知症サポーター養成講座

4年生は今、総合的な学習の時間で「福祉」について調べ学習をしています。その中で10月3日（木）に清瀬市の地域包括支援センターの職員の方にお越しいただき、「認知症サポーター養成講座」を行っていただきました。授業では、認知症とはどのようなものなのか、認知症の人が家族にいたらどのように接すればよいのかなどを学習しました。修了後に配られたオレンジバンドを腕にはめ、サポーターの自覚が芽生えていました。



6年 社会科見学



6年生は社会科見学で科学技術館と国会議事堂を訪れました。科学技術館では体験型の展示が多く、興味をもって館内をグループで回っていました。友達同士で声を掛け合って、皆でまとまって見学するなど、見学態度も良く、さすが6年生と感ぜられる姿を見せてくれました。

国会議事堂では、政治が行われてきた舞台である「本会議場」を中心に見学しました。子供たちは議場の雰囲気圧倒されつつも、テレビで見たことのある光景に「こんな広かったのか」などの感想を漏らしながら見学をしていまし

運動会 全校練習

全校練習では、入場行進、開会式と閉会式の流れ、応援合戦の練習を行いました。練習を重ねるごとに行進や礼の仕方、話を聞く姿勢がよくなり、子供たちの気持ちが高まってきているのを感じました。

応援合戦の練習では、団長、副団長中心に全体での応援の流れを確認しました。赤組、白組が向かい合って一生懸命声を出し合って応援していました。どちらも気合十分です。当日の子供たちの活躍に期待しています。



《お知らせ》

【運動会について】

日時：11月2日（土）8時40分～12時20分（開門：8時30分）

雨天：3日（日）に延期

※その場合、土曜日はお休みになります。

※3日（日）も雨天の場合は登校し、午前授業（給食なし）を行います。運動会は、11月7日（木）に給食ありで実施します。

振替休業日：11月5日（火）

※運動会実施の有無にかかわらず、4日（月）、5日（火）はお休みです。

種目：応援合戦、短距離走、団体競技、団体演技、選抜リレー

※今年度は応援合戦を行います。全校競技は行いません。

参観方法：敷物は敷かず、立ったままでの参観をお願いします。

※休憩場所として体育館を開放します。

※敷物やいすをご利用の方は、体育館近くや道路近くに置いてください。トラックや児童席の近くには置かないでください。

※自転車での来校はお断りしています。体調や遠方などで必要な方はご相談ください。

※参観票をお持ちください。詳細は、先日配布した「プリント」と「プログラム」でご確認ください。

令和6年 11月 行事予定・授業時数

日	曜	朝	行 事 予 定	時数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	金	朝遊	リハーサル 午前授業(1~4) 前日準備(5,6) 5h 安全指導 ふれあい月間	4	4	4	4	5	5
2	土	学指	運動会	4	4	4	4	4	4
3	日		文化の日						
4	月		振替休日						
5	火		振替休業日						
6	水	読書	読み聞かせ にこにこ生活カード始 小中連携公開授業 下校時刻14時20分頃	5	5	5	5	5	5
7	木	朝会		5	5	6	6	6	6
8	金	朝遊	ぐんぐんタイム SC	4	5	5	6	6	6
9	土								
10	日		竹丘防災交流会(2年生希望者出演)						
11	月	学指	社会科見学(5)	5	5	5	5	6	5
12	火	朝学	ロング昼休み(青空給食) にこにこ生活カード終 SC	5	5	6	6	6	6
13	水	読書	クラブ⑦ 読み聞かせ 脊柱側弯症検診(5)PM 卒業アルバム写真撮影(6)	5	5	5	6	6	6
14	木	朝学	避難訓練(火災)煙体験	5	5	6	6	6	6
15	金	朝遊	水泳指導始 校外学習(けやき) ぐんぐんタイム	4	5	5	6	6	6
16	土		七小の会「消しゴムはんこをみんなで作ろうよの会」申込制 避難所運営連絡協議会 松山DX						
17	日		きよせボッチャ祭						
18	月	読書	読書旬間始	5	5	5	5	5	5
19	火	読書	社会科見学(4) もみすり体験(5) 5・6h 体育館 SC 動物教室(2)	5	5	6	6	6	6
20	水	読書	午前授業 読み聞かせ 挨拶週間(26日まで)	4	4	4	4	4	4
21	木	読書	あきさがし(1)	5	5	6	6	6	6
22	金	朝遊	5h 授業(4,5,6) 個人面談①(希望者)(けやき) 水泳指導 音楽会会場設営(6)	4	5	5	5	5	5
23	土		勤労感謝の日						
24	日		市民卓球大会(小・中学生)						
25	月	読書	児童アンケート(全) 薬物乱用防止教室(6)	5	5	5	5	5	5
26	火	朝会	5h 授業 個人面談②(希望者)(けやき) SC	5	5	5	5	5	5
27	水	読書	クラブ⑧ 読み聞かせ(2学期終) 農家見学(3)	5	5	5	6	6	6
28	木	読書	5h 授業 個人面談③(希望者)(けやき) あきさがし(1)予備	5	5	5	5	5	5
29	金	朝遊	5h 授業 個人面談④(希望者)(けやき) 読書旬間終 水泳指導	4	5	5	5	5	5
30	土								

*SC…スクールカウンセラー勤務日

《個人面談について》

日頃より本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。年間計画などでお知らせしましたように11月は個人面談を実施いたします。日程は、以下の通りとなります。もし、ご都合がつかなくなってしまった場合は、事前に学校に連絡をしていただくよう、よろしくお願いいたします。

【希望制】

11月22日(金)、26日(火)、28日(木)、29日(金) 14:45 ~ 16:00

【けやき学級】

11月22日(金)、26日(火)、28日(木)、29日(金) 14:15 ~ 15:40

下のQRコードからも
学校ホームページへの
アクセスが可能です。
ぜひご覧ください。

